

ほけんだより

R2. 4. 15 江津工業高校 保健室

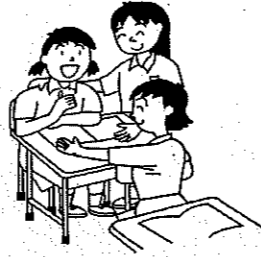
入学・進級おめでとう！

新型コロナウイルス感染症のニュースばかりで気持ちも暗くなりがちですが、見渡せば色とりどりに花も咲きほころび、まばゆい陽光の春を迎えています。

4月になり、いよいよ江津工業高校の新しい1年がスタートしました。

明るい声が聞かれるなか、1年生は新しいクラス、新しい友達や先生との出会い・・・と緊張の連続でしょうが、ささいなことでもおうちの方や、友人、先生に気軽に話してみてください。

そして、早く自分の生活リズムを作り、学習や部活動で高校生活を大いに楽しんでくださいね！保健室からもしっかり応援しています！



新型コロナウイルス感染症！

感染しない、感染させないために

1、登校前の健康観察の徹底

- ・必ず体温を測定する。
- ・風邪の症状だけでなく、いつもと違う体調の変化(だるさなど)に注意する。

2、登校について

- ・風邪症状(発熱・のどの痛み、咳、鼻水、頭痛等)があるときは無理せずに自宅で静養しよう

3、手洗いの徹底

- ・ハンドソープを使用し、20秒間しっかり洗いましょう。ドアノブ、スイッチ、スマホ、様々な場所にウイルスがついている可能性があります。その手で、目や鼻や口などの粘膜を触ると、そこから感染します。



4、咳エチケット

- ・咳やくしゃみを手でおさえると、ウイルスが付着し、ドアノブなどを介して、ほかの人に移す可能性があります。マスクがないときは、人から背けて肘でおさえたり、ハンカチでおさえましょう。もし、手で受けた際は速やかに手を洗いましょう。学校のマスクは不足していますので、下記を参考にしてみてください。



マスクの作り方(文部科学省ホームページ「子供の学び応援サイト」内)

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html

5、こまめな換気

- ・休憩時間ごとに2方向(対角線上)の窓を開けて、空気の入替えをしてもらっています。

6、不要、不急の外出を避ける

- ・換気の悪い密閉空間 ・多くの人が密集する場所 ・近距離での発生や会話 は特に注意です。

7、免疫力(抵抗力)を高める

- ・十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がける。

新型コロナウイルス電話相談窓口について



①②いずれかに該当する方は、下記へご相談ください。

① 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)

② 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

※基礎疾患がある人は、上記の症状が2日以上続いた場合に連絡。

【感染が疑われる人】

受付時間(8時30分～21時)なお、緊急の場合この限りではありません。

浜田保健所 0855-29-5970

【一般】

受付時間(8時30分～21時)

浜田保健所 0855-29-5967



島根県ホームページ ○新型コロナウイルスに関する情報

https://www.pref.shimane.lg.jp/emergency/shingata_taisaku/new_coronavirus_portal.html

保健室からのお願い

保健室では皆さんが心身共に健康に学校生活が送れるように、そして将来にわたって「自分の体は自分で守る」ことができるよう、一緒に考えていきたいと思えます。お互いが気持ちよく過ごせるように、以下のことにご協力願います。



- ・体調不良等で休養したい時は、次の授業の先生に理由を話してから来ましょう。
- ・薬は渡せませんので、持病等ある人はあらかじめ自分にあつたものを携帯して自己管理する習慣をつけましょう。
- ・保健室では治療や継続的処置は出来ません。また、自分で出来る手当は自分で行ってから来室しましょう。(砂や泥のついたケガは水でしっかり洗ってくる、出血していたらティッシュやハンカチで押さえて止血する、などしましょう)
- ・休養は1時間を原則とします。良くならない場合は、早退し静かに休みましょう。
- ・ゴミについては持ちこんだもの(弁当ガラ、ペットボトルなど)は必ず自分で持ち帰りましょう。

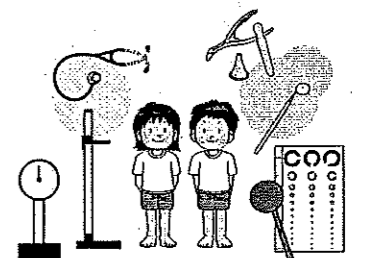
保護者の方へ

☆早退等で迎えが必要な際は、保健調査に記載していただいている連絡先に連絡します。「早退連絡票」を保健室で記入し、担任の許可のうえ持ち帰りますので家庭での様子を書いていただき、押印して登校の際に保健室に提出してください。(3年間使用)

健康診断日程 (状況により変更する場合があります)

- 身体測定・・・4/20(月)体操服、メガネ持参
- 内科検診・・・6/8(月)・11(木)・15(月)・18(木)
- 歯科検診・・・4/23(木)・28(火)・5/19(火)
- 眼科検診・・・4/30(木)5/1(金)
- 耳鼻科検診(1年)・・・5/20(水)
- 結核検診・心電図(1年)・・・4/15(水)貧血検査(希望者のみ実施)
- 検尿・・・4/22(水)・23(木) 5/8(金)

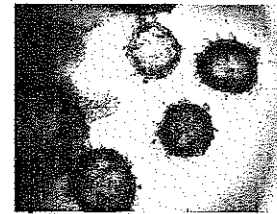
*色覚検査・・・7月(1年希望者のみ)



知っておきたい 新型コロナウイルス

感染を防ぐための方法

● 基本情報



新型コロナウイルス

0.1マイクロメートル
(1万分の1ミリ)

※米国立アレルギー感染症
研究所提供

主な感染経路 飛沫感染 接触感染

潜伏期間 1～14日 2割が肺炎になり、一部は人工呼吸器使用も

症状

- 発熱
- せき
- 喉の痛み
- 息苦しさ
- だるさ

患者

8割は軽症

⚠️ 高齢者と持病のある人は重症化しやすい

● 「3密」を避ける

換気の悪い **密閉** 空間

密閉 空間

多数が集まる **密集 場所**

近距離で会話をする **密接 場面**

三つがそろくとクラスター(感染者集団)発生のリスクが高まる

● 十分な睡眠と栄養で体調を整える

● マスクの着脱は正しい方法で

布製マスクについて

- 飛沫の感染を予防する効果は限定的
- 自分に症状があるときは周囲への飛沫の拡散を抑えられる
- 鼻や口を触りにくくする、気道を加湿するなどの利点あり
- 洗濯し再利用できるので経済的
- 医療用マスク不足を助長せずに済む

(国立病院機構三重病院臨床研究部長 谷口清州氏への取材に基づく)

マスクの着け方 外し方

- マスクを顔に当て、鼻・頬のカーブに合わせてワイヤを折り曲げる
- 鼻から顎の下まで、マスクをしっかり伸ばす
- 顔とマスクがぴったり付くようにする

外し方

- ゴムの部分を持って外し、表面は触らない
- ふた付きのごみ箱に捨て、せっけんで手を洗う

せきエチケット

- せきやくしゃみが出るときはマスクをする
- マスクがないときはティッシュや服の袖で口と鼻を覆う

布マスクの洗い方

- 10分間浸し、すすぐ
- 10分間浸し、すすぐ
- タオルで水分を吸い取り形を整えて干す(花王の特設サイトによる)

紙で作る臨時のマスク(2枚分)

- キッチンペーパーとティッシュペーパーを重ねる
- 半分に切る
- 両端にテープを貼り、穴を開ける
- 鼻に合わせるためのワイヤを付け、穴にゴムひもを通す

● 正しい手洗いの方法

- 時計や指輪は外す
- 使い捨てペーパータオルの使用が勧められる
- 20～30秒かけて洗う。「Happyバースデートゥーユー」の歌2回が目安

- 手をめらし、せっけんを泡立てる
- 手のひらを洗う
- 手の甲を(皮を伸ばすように)洗う
- 指先と爪の間を洗う
- 指を1本ずつ、指の間も洗う
- 親指を手のひらでねじるように洗う
- 手首を洗い、最後に流水で十分すすぐ
- ペーパータオルで手を拭く。水道の栓はペーパータオルで閉める

⚠️ ウイルスが顔に侵入する恐れがある

学生が1時間に自分の顔に触った平均回数 計23回

髪 4回
目 3回
鼻 3回
頬 4回
首 1回
口 4回

製造会社と各部位の回数合計は四捨五入のため致ししない

アルコール消毒も有効

- 手のひらにたっぶり取る
- 手洗いと同じ手順で手にすり込み、乾いたら完了
- 正しく行くと約20秒かかる

最も不十分になりやすい箇所
不十分になりやすい箇所

外出からの帰宅時や食事の前など

● 家庭内の消毒

新型コロナウイルスの最大残存時間 (米国立衛生研究所などのチームによる)

環境	最大残存時間
空気中	3時間
※「エアロゾル」と呼ばれる微粒子の状態	
銅	4時間
段ボール	24時間
ステンレス	48時間
プラスチック	72時間

24時間(1日) 48時間(2日) 72時間(3日)

塩素系漂白剤の薄め液での消毒方法 (厚労省などによる)

漂白剤薄め液の作り方

塩素系漂白剤 (500ml) + 水

注意: ゴム手袋を着用する、換気をする、他の薬品と混ぜない、金属は腐食することがある

共用部分の消毒方法

漂白剤薄め液で拭き、水拭きで仕上げ

ドアノブ、スイッチ、トイレ

● 感染したかも?と思ったら...

相談・受診の目安

風邪症状や37.5度以上の発熱あり または 強いだるさや息苦しさあり

4日以上続いたら

かつ以下のいずれかで、2日程度(目安、状況で判断)

- 妊婦
- 抗がん剤使用
- 免疫抑制剤や人工透析患者
- 呼吸器疾患あり
- 糖尿病、心不全、高齢者

直ちに

帰国者・接触者相談センターに電話

感染の疑いありと判断 → 紹介された医療機関を受診

疑いなしと判断 → 一般医療機関を受診